




**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.**

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en salle – Tendance Wellness

STRETCHING

 L'activité Stretching correspond à un ensemble de différentes techniques d'étirement (actif, passif dynamique, avec une respiration adaptée) en musique pour retrouver la mobilité articulaire, la souplesse, mais aussi le calme et le bien-être. La Formation Stretching vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness.

POUR QUI ?	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle » ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEÉ ou Instructeur Fitness mention cours collectifs ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)
PRÉREQUIS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ❖ Être licencié à la FFEPGV ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale » ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS) ❖ Être titulaire du module commun Basic Tendance (recommandé) ❖ Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) ❖ Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance » ❖ Participer au positionnement préalable à la formation
LES OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Stretching ❖ S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Stretching ❖ S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD) ❖ Concevoir des séquences de Stretching dans la logique de l'activité
CONTENUS DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Logique interne et technique de l'activité Stretching ❖ Répertoire de mouvements ❖ Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques ❖ Exemple de combinaison de mouvements ❖ Créativité et expression

CHIFFRES 2021/2022 (DERNIÈRE PROGRAMMATION DE STRETCHING)



= 6 animateurs



= 95,83 %



= 100,00 %

<p>MOYENS TECHNIQUES et PÉDAGOGIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain. • Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur. 	<p>OUTILS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manuel de formation • DVD explicatif pas à pas des différentes techniques
<p>DURÉE & DÉROULEMENT DE LA FORMATION</p> <p>= 14h00</p> <p>→ Formation en centre : 14h00</p>	<p>DATES & LIEUX DE FORMATION *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module en centre : <ul style="list-style-type: none"> → Les 04/04/2025 et 11/04/2025 → Lieu : Ethic Etapes – 37 rue Pierre et Marie Curie – 41000 Blois <p><i>* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation</i></p>
<p>ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsable de formation : Charlène Dieudonné • Equipe pédagogique : El Mehdi El Mehdaoui, Tuteur-cours 	<p>DATE LIMITE D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17/03/2025
<p>MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Validation : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaire d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Mises en situation pratique, Animation de séquences) • Certification : <u>Pour y accéder</u> : <ul style="list-style-type: none"> → Avoir suivi intégralement la formation → Formation non certifiante 	<p>DIPLÔME REMIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attestation fédérale « Stretching » <p>BÉNÉFICES DU METIER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques) <p>POINTS FORTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur • Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants • Des outils clefs en main.
<p>POUR ALLER PLUS LOIN</p> <p>Nous vous conseillons de suivre la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mobilité et mouvements fonctionnels → Yoga → Body Zen 	<p>RENSEIGNEMENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renseignement disponibles sur le site régional <p>Ctrl+clic pour suivre le lien : Nos formations Zen Sport Santé EPGV CVL</p>
<p>FRAIS DE FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frais d'inscription : Néant • Frais pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> → Tarif horaire = 32,00 € → Coût de la formation = 448,00 € → Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes • Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur • Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur 	<p>FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL</p> <p>Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) : TUTORIEL COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS</p> <p><u>Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quel type de demande souhaitez-vous faire ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Développement des compétences - Création de la DPC - Nature de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation - Qui dispense la prestation du module ? : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre - Création du module – Descriptif de l'action : <ul style="list-style-type: none"> ↳ Action de formation ↳ Non certifiante

Dernière Actualisation = Mars 25 (retrait des infos sur le Pilates)

CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

Cher : 02 48 50 48 81	Eure et Loire : 06 48 93 93 70	Indre : 06 30 29 25 85
Indre et Loire : 06 71 77 28 78	Loir et Cher : 06 17 79 94 72	Loiret : 06 36 83 55 09

Comité Régional EPGV C-VL, 2 Faubourg Saint Jean, 45000 ORLEANS

Déclaration d'activité auprès de la Préfecture d'Orléans sous le n° 24 75 02305 45 - Cette déclaration ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de SIRET : 32894586000034 - Raison sociale : Association loi 1901

formationepgvcentre@gmail.com / www.sportsante-epgvcentre.fr